Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   - 2.1 Verpackung
   - 2.2 Entsorgung
   - 2.3 Symbolerklärung

3. Montage
   - 3.1 Montageschritte
   - 3.2 Einstellen der Sitzposition

4. Pflege und Wartung

5. Computer (D)
   - 5.1 Computertasten
   - 5.2 Computerfunktionen
   - 5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen
   - 5.2.2 Symbolerklärungen und Wissenwertes
   - 5.3 Computer Inbetriebnahme
   - 5.3.1 Sofort-Start Funktion
   - 5.4 Training mit Userauswahl
   - 5.4.1 Trainings mit Vorgabewerten
   - 5.5 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

6. Technische Details
   - 6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)
   - 6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

7. Trainingsanleitung
   - 7.1 Trainingshäufigkeit
   - 7.2 Trainingsintensität
   - 7.3 Pulsorientiertes Training
   - 7.4 Trainings-Kontrolle
   - 7.5 Trainingsdauer

8. TPA

9. Explosionszeichnung

10. Teileliste

11. Garantie

12. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	Safety instructions	02
2.	General	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
2.3	Explanation of symbols	03
3.	Assembly	03
3.1	Assembly Steps	04
3.2	Adjust for perfect saddle postion	09
4.	Care and Maintenance	11
5.	Computer (UK)	11
5.1	Computer keys	11
5.2	Computer functions	12
5.2.1	Remarks on the individual functions	13
5.2.2	Explanation of the symbols and need to know	14
5.3	Computer Functions	15
5.3.1	Immediate-Start function	15
5.4.	Exercise with preset values	15
5.5	Diagnostics and troubleshooting	18
6.	Technical details	19
6.1	Adapter	19
6.2	Conformity according to the Product safety law	19
7.	Training manual	20
7.1	Training frequency	20
7.2	Training intensity	20
7.3	Heartrate orientated training	20
7.4	Training control	21
7.5	Trainings duration	22
8.	-	23
9.	Explosion drawing	24
10.	Parts list	26
11.	Warranty (Germany only)	28
12.	-	29

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlun-abhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/5.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/5 class HA.
- Max. user weight is 150 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG und die 73/23/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC and 73/23/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

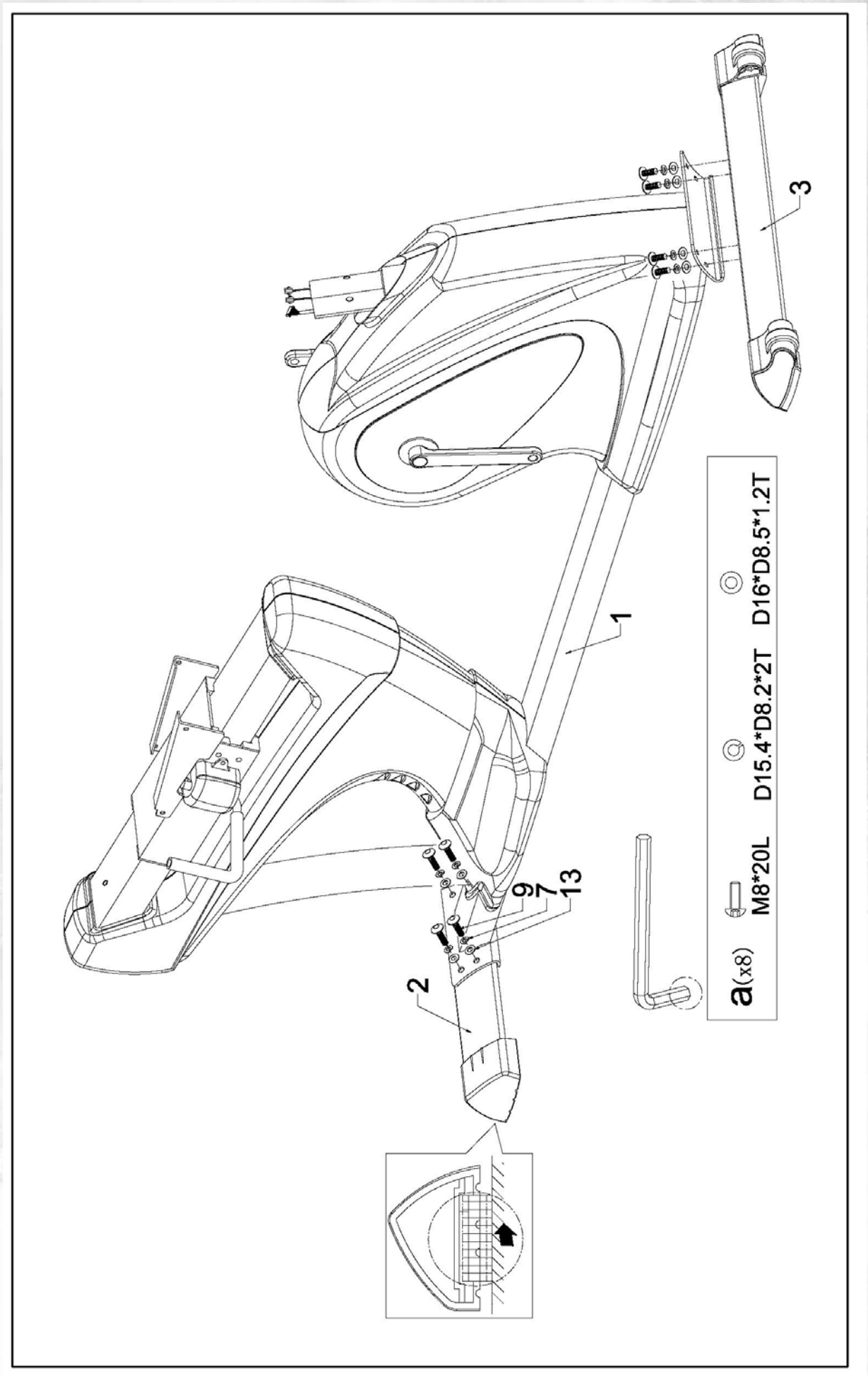
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

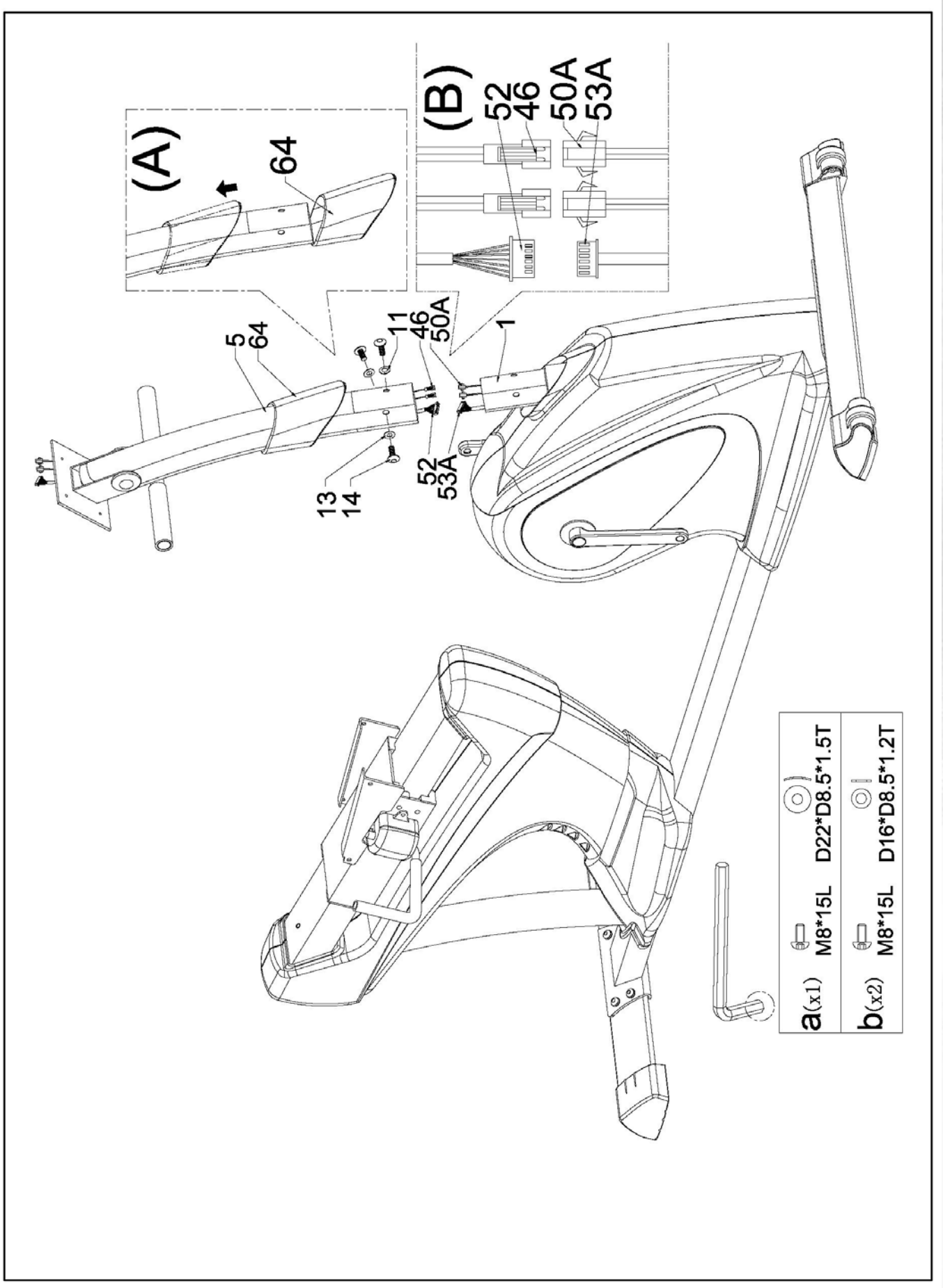
Contents of packaging

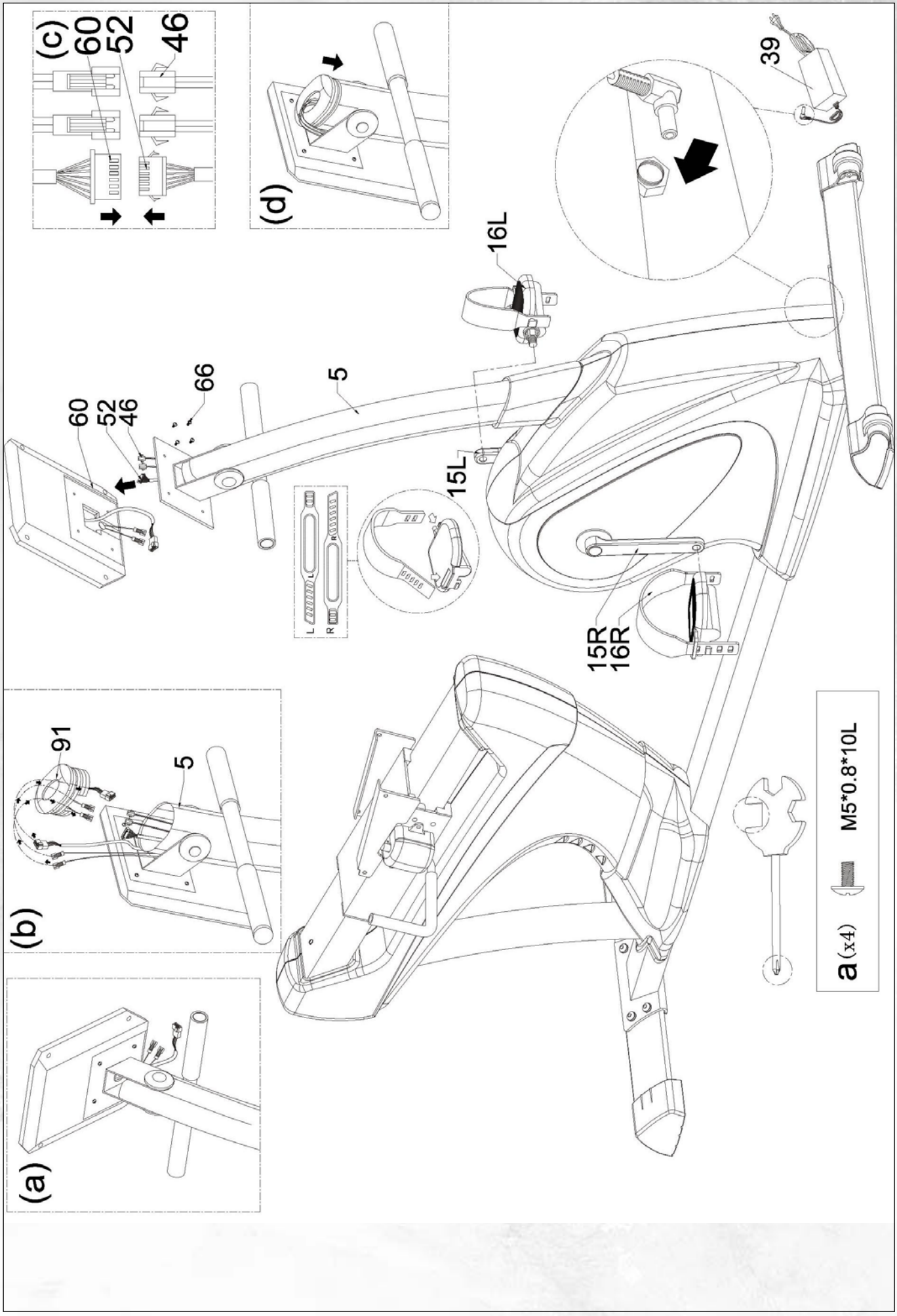
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte/Assembly steps

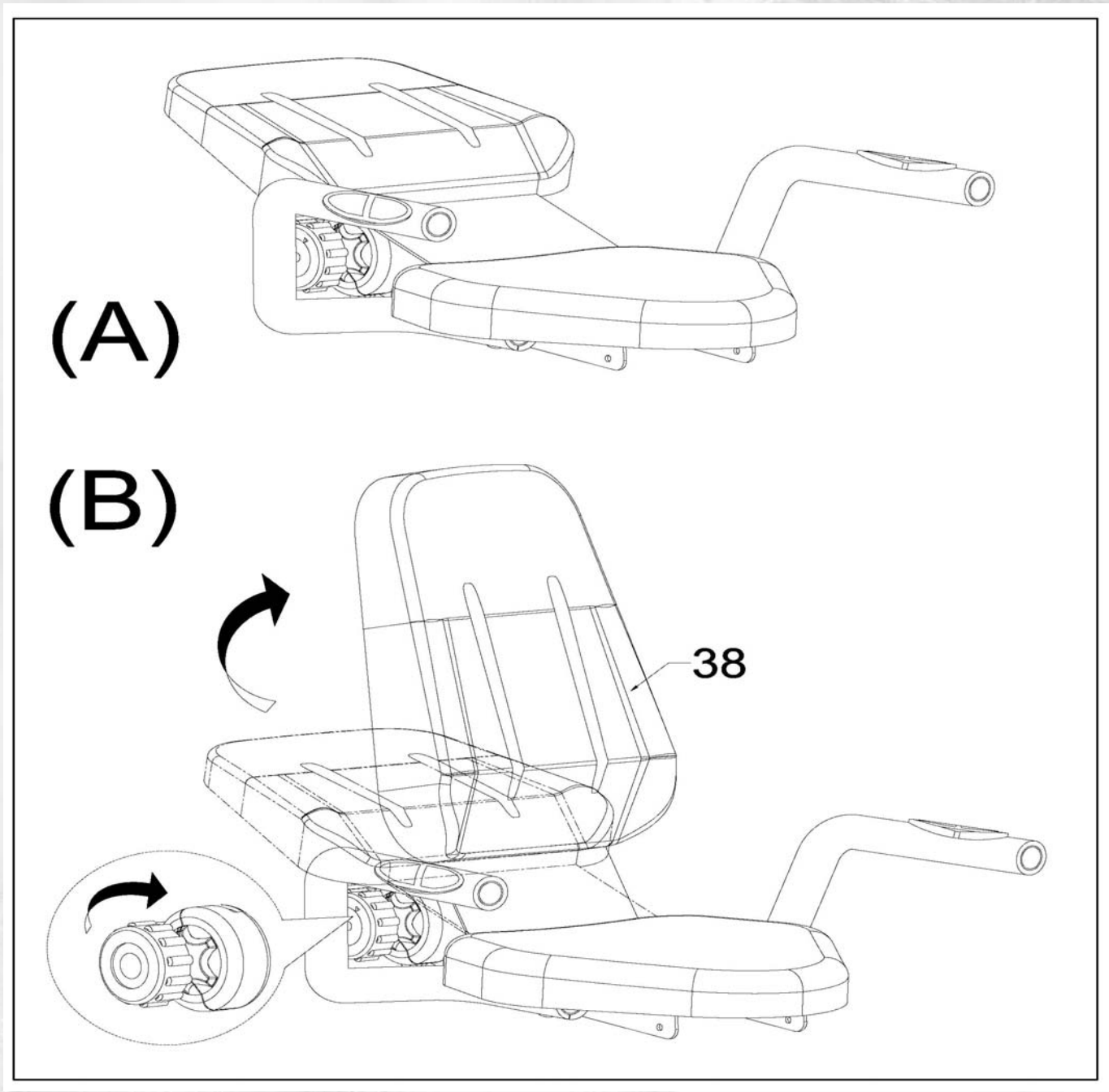
Schritt /Step 1



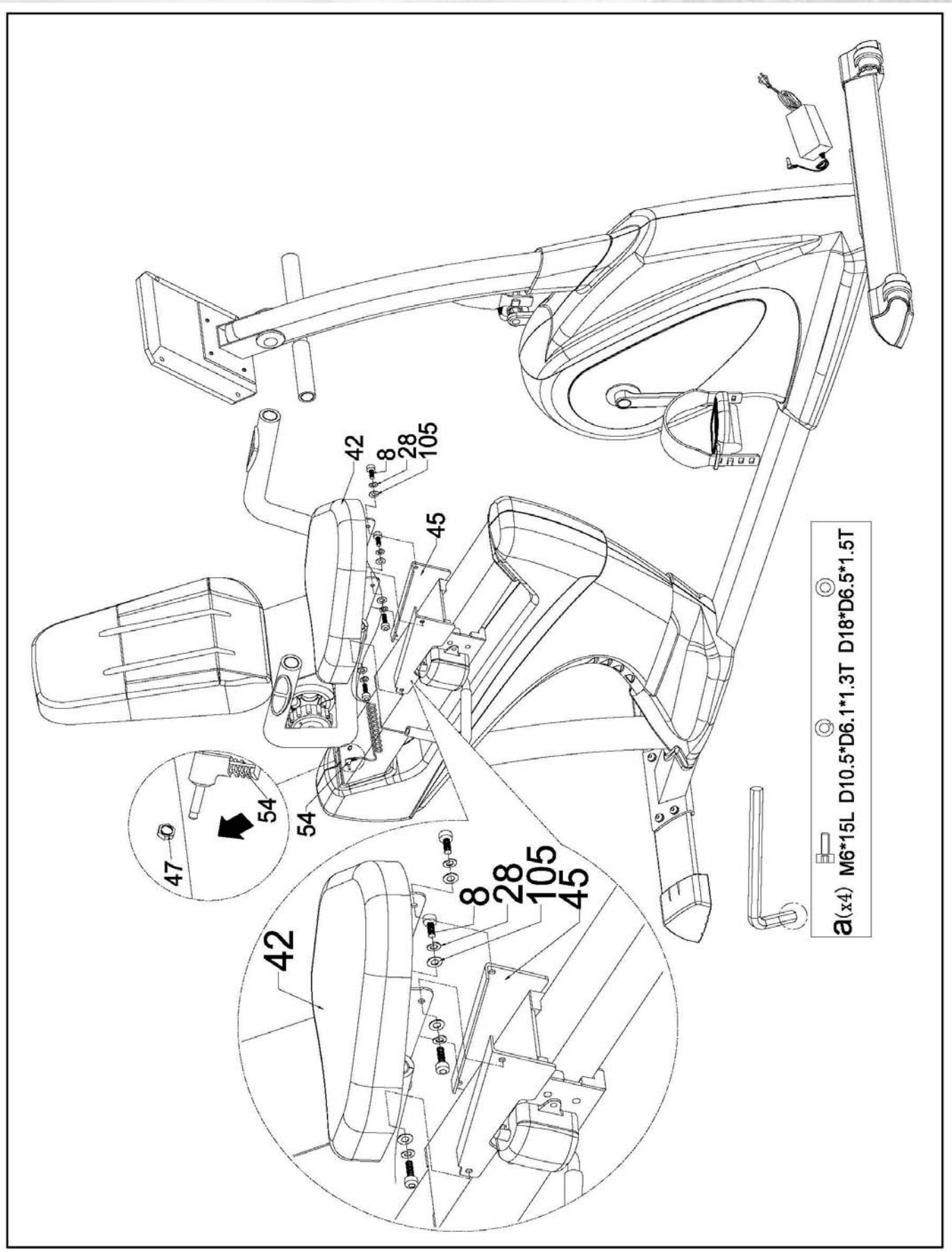

(A)
64
(B)
52
46
50A
53A
5
64
11
46
50A
1
13
14
52
53A
a(x1) M8*15L D22*D8.5*1.5T
b(x2) M8*15L D16*D8.5*1.2T


(a)
(b)
91
5
(c)
60
52
46
(d)
60
52
46
66
5
16L
15L
15R
16R
39
L
R
a (x4)
M5*0.8*10L

Schritt / Step 4



Schritt / Step 5



3.2 Einstellen der Sitzposition

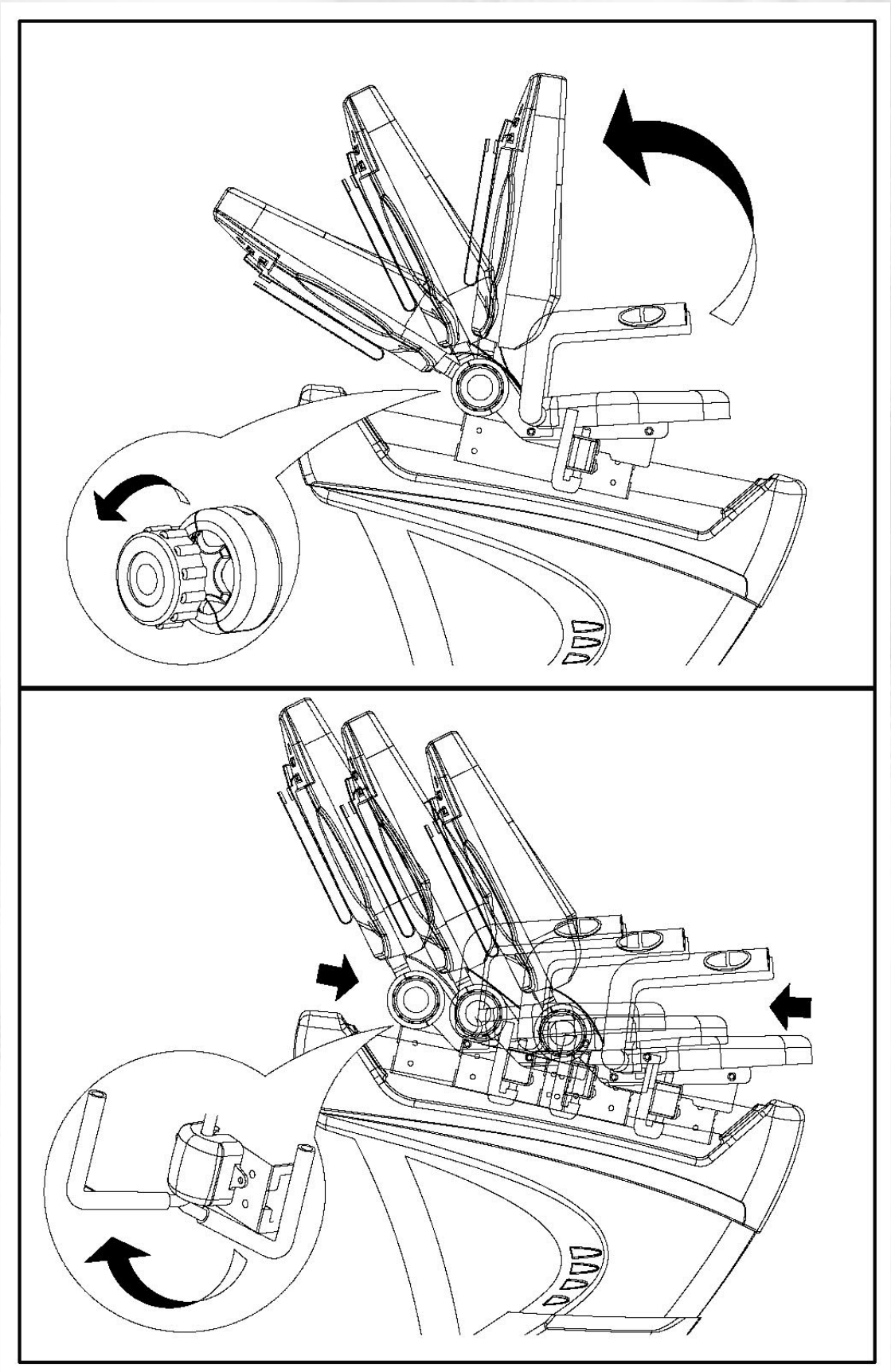
Sitzabstand
Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzentfernung. Positionieren Sie den Sitz in einer Entfernung, sodass Sie bei Treten das Bein nicht ganz durchstrecken.

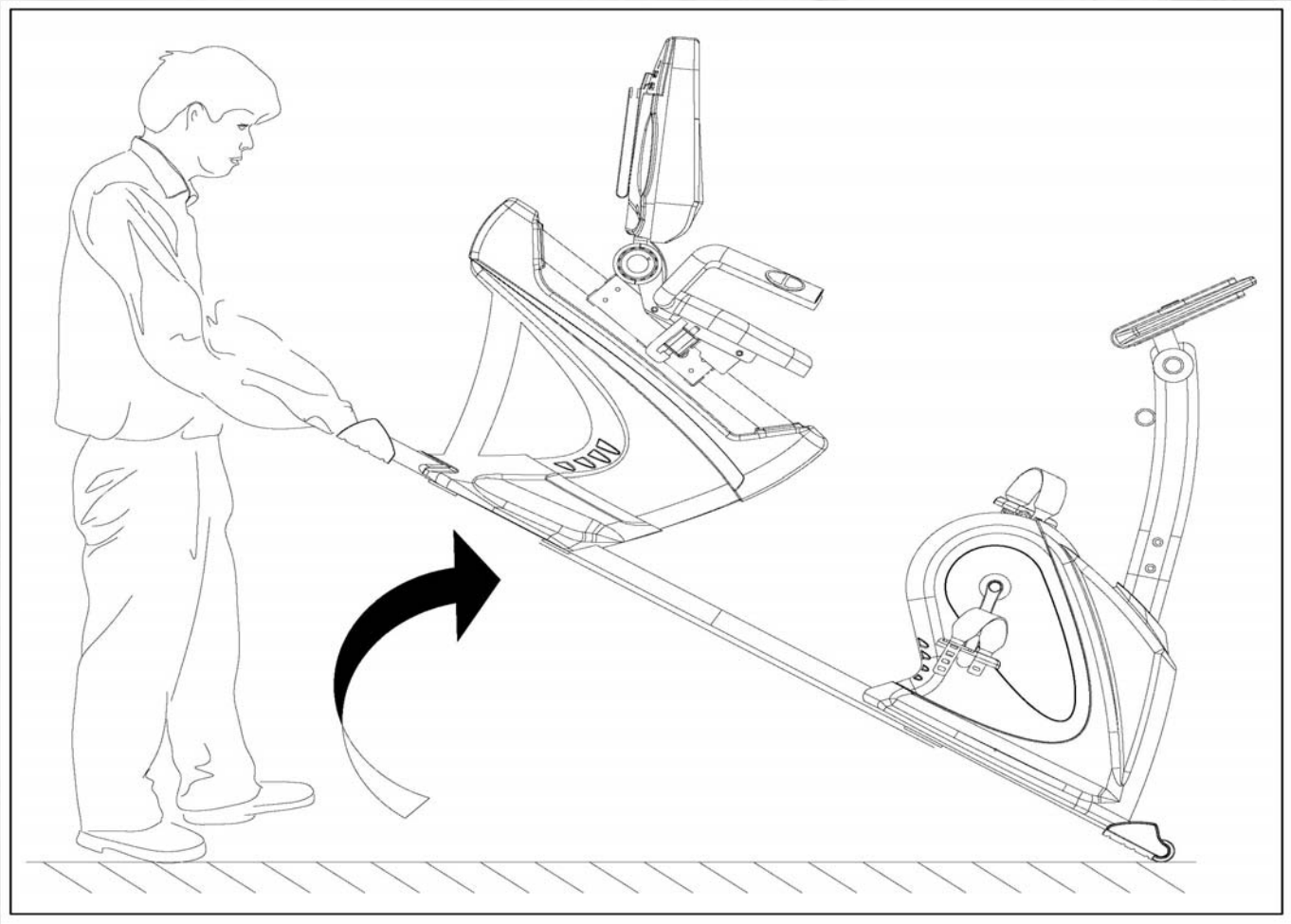
Die Rückenlehne kann nach Ihren Komfortwünschen eingestellt werden.

3.2 How to adjust the saddle postion

Position of the seat
The most important point is the distance from the seat to the pedal. Please make sure, that if you are pedalling, your legs are not completely straight!

The incline of the backrest can be adjusted to the most comfortable position.





4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Computer

5.1 Computertasten

ZEIT: Es kann die Traininszeit geändert werden

Kalorien/Entfernung: 1x Drücken aktiviert die Kalorienvorgabe, ein weiteres Drücken aktiviert die Entfernungsvorgabe

PULS: Hier kann der Maximalpuls für die Pulssteuerung vorgegeben werden. Die Pulssteuerung kann nur mit einem Brustgurt sinnvoll durchgeführt werden.
WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Stärke: Verändert den Wattwert und somit den Widerstand

Drehknopf: Es können die Werte verringert oder erhöht werden und während des Trainings kann der Wattwert kontinuierlich geändert werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5.1 Computerbuttons

TIME: You can set your exercise time.

Calories/ Distance: 1x pressing will activate the calories target, a second press will activated the distance target.

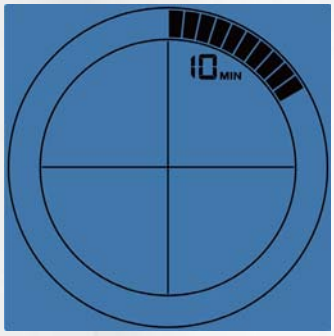
PULSE: You can set your max heartrate for the heartrate control function. The heartrate control function can be only work with a chestbelt perfectly.
WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

FORCE: Change the Watt value

Turn button: Rotating will cause a increasing or decreasing of the values. During the exercise you can change the Watt values continiously.

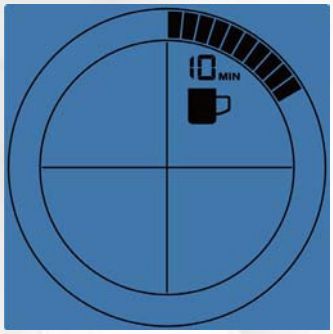
5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

TIME



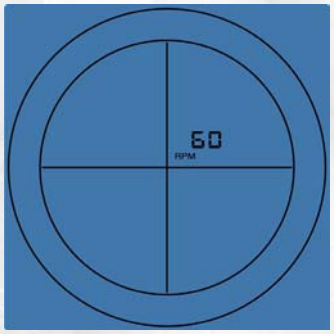
Registriert die Trainingszeit in Minuten-Schritten (1-60min)

Trinkreminder



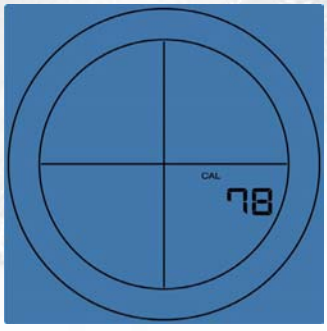
Errinert Sie alle 10 Minuten daran etwas zu trinken.

RPM



Pedalumdrehungen pro Minute (15-199rpm)

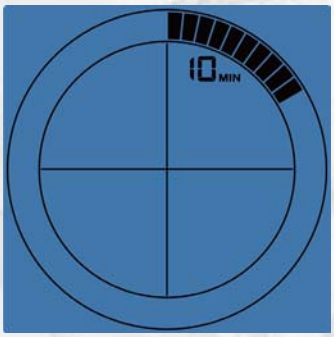
KCAL



Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 0-9990Kcal. in 10er Schritten.

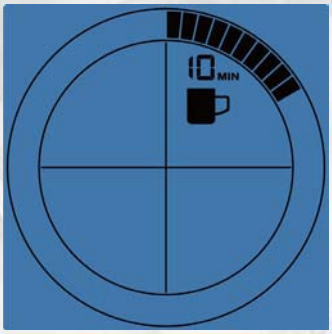
5.2 Computer funktion / Display

TIME



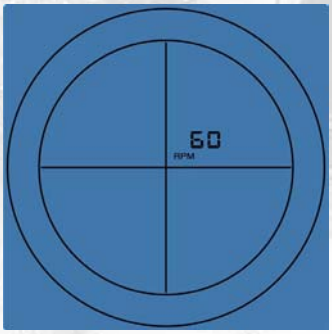
Records the training time in minutes (1-60min)

Drinkreminder



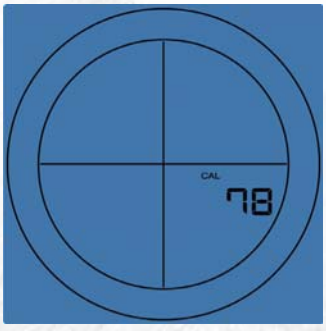
Remind you every 10 minutes to drink.

RPM



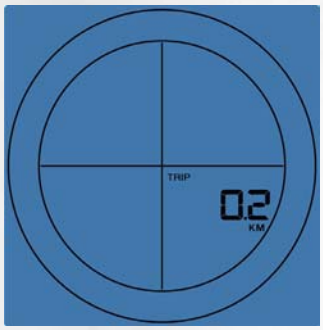
Revolutions per minute from 15-199rpm.

KCAL



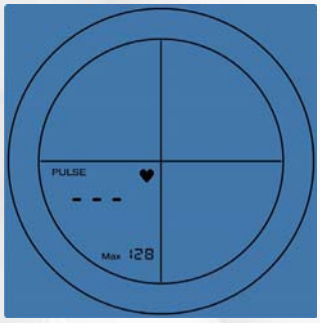
Shows the energy consumption based on a effieciency of 22% to provide the mechanical power (0-9990Kcal in 10Kcal steps).

DISTANCE



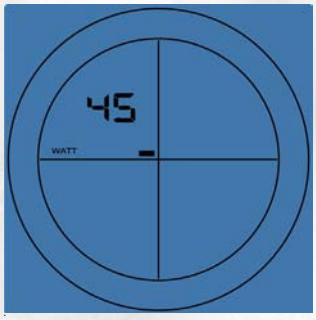
Registriert die Entfernung in 0,01 km Schritten (0 – 999.0Km). Die Entfernung ist ein theoretischer Wert, und kann nicht mit der realen Geschwindigkeit beim Radfahren verglichen werden.

PULSE



Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute.

WATT



Im drehzahlunabhängigen Modus: Zeigt den aktuell eingestellten Wattwert an (40-400W).

5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen

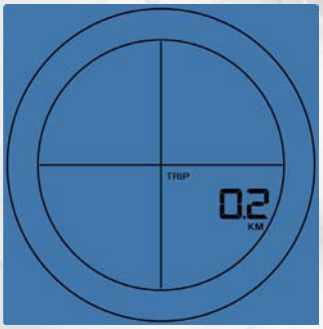
Handpulsmessung: Stecken Sie den Stecker des Handpulskabels in die dafür vorgesehene Buchse (Pulse Input) auf der Rückseite des Computers. Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren) an der Handinnenseite ausgeführt.

Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.

Für ein pulsgesteuerte Training, benutzen Sie bitte immer den Brustgurt.

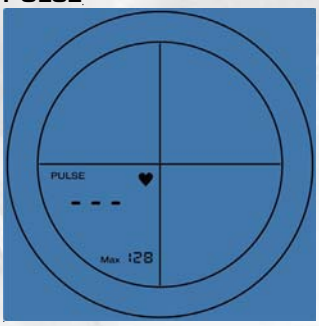
Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.
WICHTIG: Sobald Sie eine Pulswerterfassung über den Brustgurt anwenden, hat diese Messung gegenüber einer parallelen Ohrpulsmessung Vorrang, d.h. es wird immer der Wert angezeigt, der aus der Messung des Brustgurtes hervorgeht.

DISTANCE



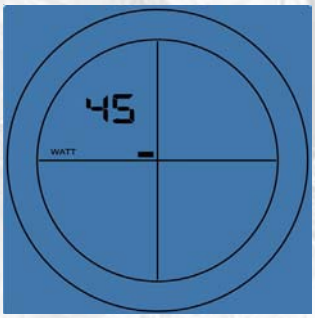
Records the distance in 0.01 km increments (0 -999.0 km/h). the distance is a theoretical value, which cannot be compared with the real distance on the street.

PULSE



Shows the actual heartrate, range from 40-199bpm.

WATT



In RPM independant: Shows the Watt value, which is set (40-400).

5.2.1 Remarks on the individual functions

Handpulse measurement: Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value.

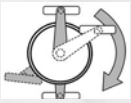
Both hands have to be kept on the hand pulse sensors. for a HRC controlled exercise, please use the chestbelt.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).
IMPORTANT: As soon as you use pulse acquisition using the chest **strap, this measurement takes priority over any other pulse rate measurement possibili**ty.

5.2.2 Symbolerklärung und Wissenwertes

A) Tretsybmol



Das Symbol fordert Sie zum Treten auf. Sie bestätigen somit Ihre eingegeben Daten und beginnen mit Ihrem Training.

B) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus

Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, können Sie irgendeine Taste drücken. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

C) Vorgabewerte

Nach Erreichen der Vorgabewerte stoppt der Computer das Training.

Achtung: Es kann außer dem Pulswert immer nur ein Vorgabewert aus ZEIT-KALORIEN-ENTFERNUNG vorgegeben werden. Sollten Sie einen weiteren Wert aktivieren, wird der bereits gesetzte Wert auf OFF gesetzt. Sie können sofort mit dem Training starten, wenn Sie den gewünschten Wert eingegeben haben und mit Treten beginnen. Die Vorgabewerte können nur geändert werden, wenn Sie nicht treten, außer der Watt-Wert, dieser kann auch während des Trainings geändert werden

D) Kcal Berechnung

Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 22%. Das heißt, die restlichen 78% an Energieverbrauch setzt der Körper in Wärme um. Umrechnung von Joule zu Kcal: 1cal=4,1867J.

Rechenbeispiel: 60Watt für 20Minuten
60(Watt) x 20(Min) x 60Rpm=72000J= 17197cal. 17197cal entsprechen dem Energieumsatz von 22%. Daraus ergibt sich ein Kalorienverbrauch von 100%=78169cal oder 78Kcal.

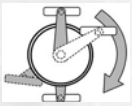
E) Watterhöhung im HRC Modus

Der Widerstand (Wattleistung) wird alle 30 Sekunden um 10 Watt erhöht und zwar solange, bis sich der tatsächliche Pulswert 5 Schläge unter dem Zielpuls befindet. Steigt der Puls in einer Minute nicht weiter an, wird der Widerstand erneut erhöht. Ist der Pulswert für fünf Sekunden über dem Zielpulswert, dann wird der Widerstand sofort um 20 Watt reduziert und dann alle weitere 20 Sekunden um 10 Watt, bis Sie sich wieder unter dem Zielpuls befinden. Anschließend steigt der Widerstand wieder an.

Sollte das Herzfrequesnzsignal nicht mehr erfasst werden, verringert sich der Widerstand jede Minute um 80Watt, bis er den minimalsten Wattwert erreicht hat oder bis ein Herzfrequenzsignal wieder empfangen wird.

5.2.2 Explanation of the symbol and need to know

A) Pedalling



The symbol demand you to begin to pedal. The set values will be confirmed and you start your exercise.

B) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

C) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

Attention: Except the heartrate value, you can set only one further value of TIME-CALORIES-DISTANCE. If you set another value, the already set value will be set to OFF. To start your exercise, beginn to pedal, after you have set the target value. The preset values can be only adjusted before you start pedalling, except the watt value, it can be adjusted also

D) Kcal calculation

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Conversion Joule into Kcal: 1cal=4,1867J.

Example: 60Watt for 20minutes
60(Watt) x 20(Min) x 60Rpm=72000J= 17197cal.
17197cal is equal to a efficieny of 22%. Totally the calorie consumption is 78169cal oder 78Kcal.

E) Increasing of the Watt value during HRC -Mode

The resistance (watt value) will be increase every 30 seconds for 10Watt, till you reach a heart rate value, which is 5 beats lower than your target. The resistance will stay at this level for 1 minute. If there is no further heartrate change, the resistance will increase again. If the actual heartrate is for 5 seconds higher than your target, the resistance will decrease immediately for 20 Watt and than every 20 seconds for 10 Watt, till your actual heartrate is lower than the target. If it is lower than the target heartrate, the resistance will increase again.

If the heartrate signla is lost, the resistance will decrease very fast for 80Watt/min, till it reach the minimum Watt value or till it refound your heartrate signal.

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am Gerät an der vorgesehenen Buchse an. Es ertönt ein Signalton.

- Starten Sie Ihr Training indem Sie zu Treten beginnen. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen.

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate Start Function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer.

- Start your exercise by pedalling. All values start counting up.

5.4 Training mit Vorgabewerten

5.4.1 Zeitvorgabe

5.4 Exercise with preset values

5.4.1 Time presetting

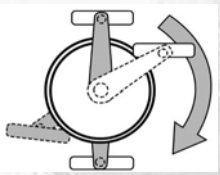
1.

1x drücken/press

2.

OFF, 1 - 60 min

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.2 Entfernungsvorgabe

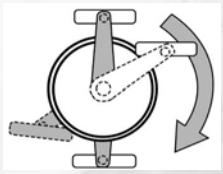
1.

1x drücken/press

2.

OFF, 1 - 999 km

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.4.2 Distance presetting

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.3 Kalorienvorgabe

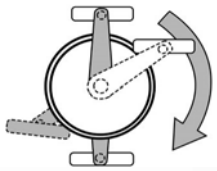
1.

2x drücken/press

2.

OFF, 1 - 9990 Cal.

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

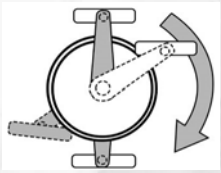
5.4.3 Calories presetting

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.4 Maximalpulsvorgabe

5.4.4 Max heartrate presetting

1. **2.** **3.**



1x drücken/press **OFF, 40 - 199 bpm**

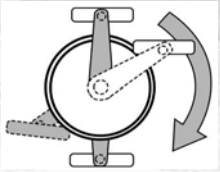
Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Der Widerstand wird solange erhöht, bis Sie den vorgebenen maxiamlen Pulswert errreicht haben. Nähere Information finden Sie unter dem Punkt **E) Watterhöhung im HRC Modus.**

Starting your exercise, the resistance will be automatically incresed, till you reach your set heartrate target. More informations can be found under the point **E) Increasing of the Watt value during HRC -Mode**

5.4.5 Wattvorgabe

5.4.5 Watt presetting

1. **2.** **3.**



1x drücken/press **OFF, 40 - 400Watt**

Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Sie haben einen Anfangswiderstand vorgegebn, welcher während des Trainings geändert werden kann. Alle Werte beginnen aufwärts zu zählen.

Starting your exercise, the set starting resistance will be used. It can be changed during the exercise at any time. All data will start counting up.

5.5 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler
Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache	**Was tun?**
Keine Stromversorgung	Netzgerät in Steckdose einstecken. Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken Kabelverbindungen überprüfen

Fehler
Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache	**Was tun?**
Kein Empfang Störquellen im Raum	Alle Anschlüsse überprüfen Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/ Lautsprecher) im Raum beseitigen
Bei Brustgurt: ungeeigneter Brustgurt	Korrekten Sitz des Ohrclips prüfen und das Kabel an der Kleidung befestigen. Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!
Brustgurt falsch positioniert	
Batterien sind leer	Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen. Durch Batterien desselben Typs ersetzen

Fehler
Tretwiderstand nicht regelbar

Ursache	
Mechanik / Steuerung	

Fehler
Anzeige zu schwach

Ursache	**Was tun?**
Ungünstiger Lichteinfall	Programm mit Quick-Start starten Kabelverbindungen prüfen

Fehler
Fehlende Teile

	Was tun?
	Stellung des Gerätes ändern

Fehler
Wackelndes Gerät

Ursache	**Was tun?**
Unebener Boden	Verpackung überprüfen Service anrufen
Standfüße locker	Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist! Hutmuttern festziehen!

5.5 Diagnostics and Troubleshooting

Error
No display or computer is not functioning

Cause	**What to do?**
No power	Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Error
Pulse display defective

Cause	**What to do?**
No reception Interference with in the room	Check all connections Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room
Chest Strap: Incorrect chest strap	Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.
Chestbelt strap incorrectly positioned	Moisten the electrodes and check for correct positioning.
Batteries are dead	Replace the batteries with ones of the same type.

Error
Step resistance cannot be regulated.

Cause	
Mechanics/control system	

Error
Computer display to weak

Cause	**What to do?**
Detrimental light fall	Start the program using Quick Start. Check cable connections

Error
Missing parts

	What to do?
	Change the position of the equipment

Error
Wobbly equipment

Cause	**What to do?**
Uneven floor	Check the packing or Call Service
Stand feet are loose	Rotate the height adjusting caps until the stand is stable. Tighten the cap nuts.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 26 V, 2500 mA

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

Hammer Sport AG erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Bestimmungen bezüglich der elektromagnetischen Kompatibilität und der elektrischen Sicherheit erfüllt:

- 89 / 336 / EWG vom 3. Mai 1989 mit anschließenden Änderungen (Richtlinie 92 / 31 / EWG vom 28. April 1992 und Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 22. Juli 1993).
- 73 / 23 / EWG vom 19. Februar 1973 mit anschließender Änderung (Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 30. August 1993).

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socked on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 26 V, 2500 mA

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

6.2 Conformity according to:

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following laws.

- 89 / 336 / EWG 3rd of May 1989 with changes (guideline 92 / 31 / EWG 28th of April 1992 and guideline 93 / 68 / EWG 22nd of July 1993).
- 73 / 23 / EWG 19th of February 1973 with changes (guideline 93 / 68 / EWG 30th of August 1993).

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine rmüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes slow cycling.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

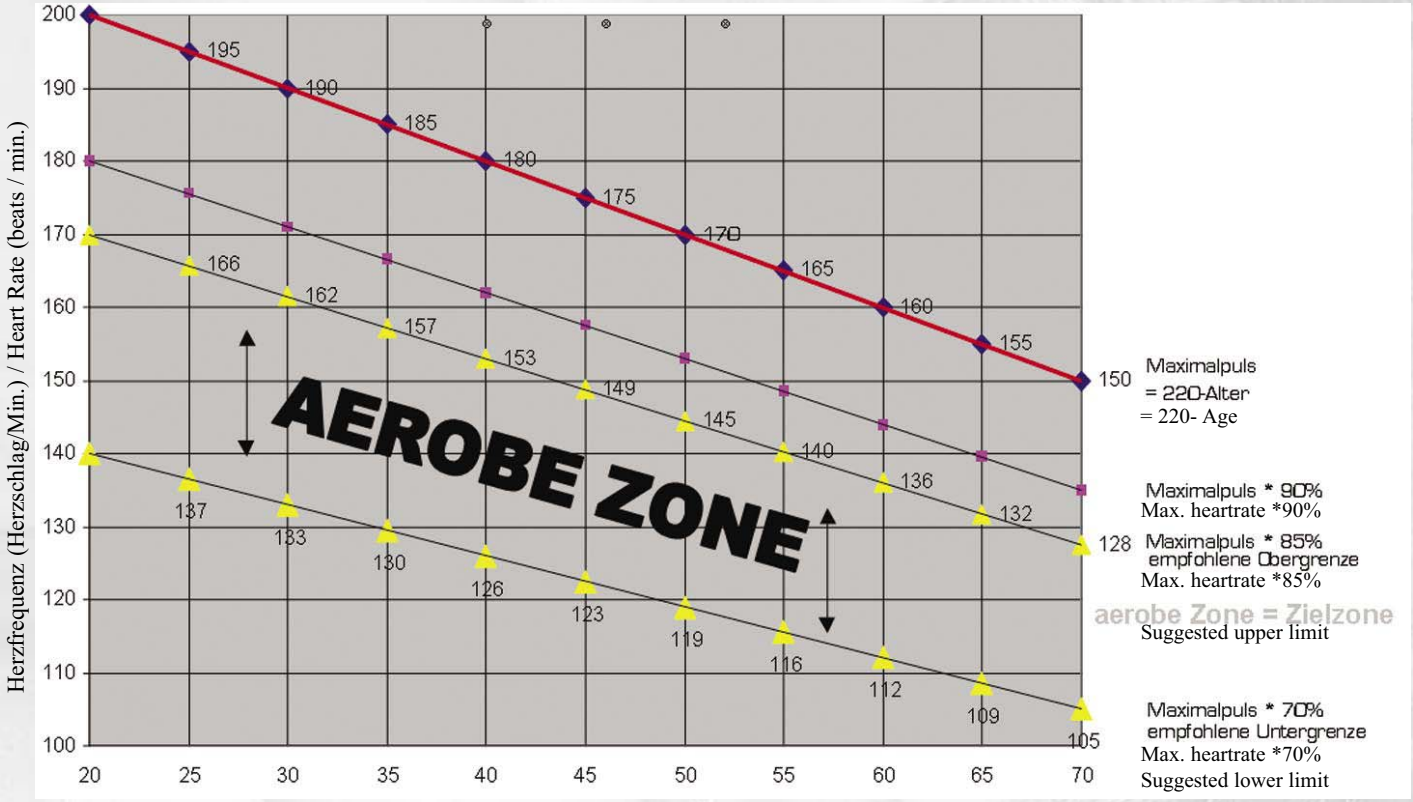
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body‘s fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



8. TPA - Ihr Persönlicher Trainingsplan

Wir empfehlen Ihnen, sich zu Ihrem Gerät Ihren Persönlichen Trainingsplan „TPA“ erstellen zu lassen.

Ob z.B. Gewichtsreduktion, „Bauch-Weg“, Herz-Kreislauftraining oder Verbesserung des Wohlbefindens - mit dem sportmedizinisch gestützten TPA-System rasch und ohne Gesundheitsrisiko zum persönlichen Trainingserfolg.

Und so können Sie schnell und einfach Ihr TPA starten:

www.finnlo.com

Ihr Benutzername lautet: **tpa**

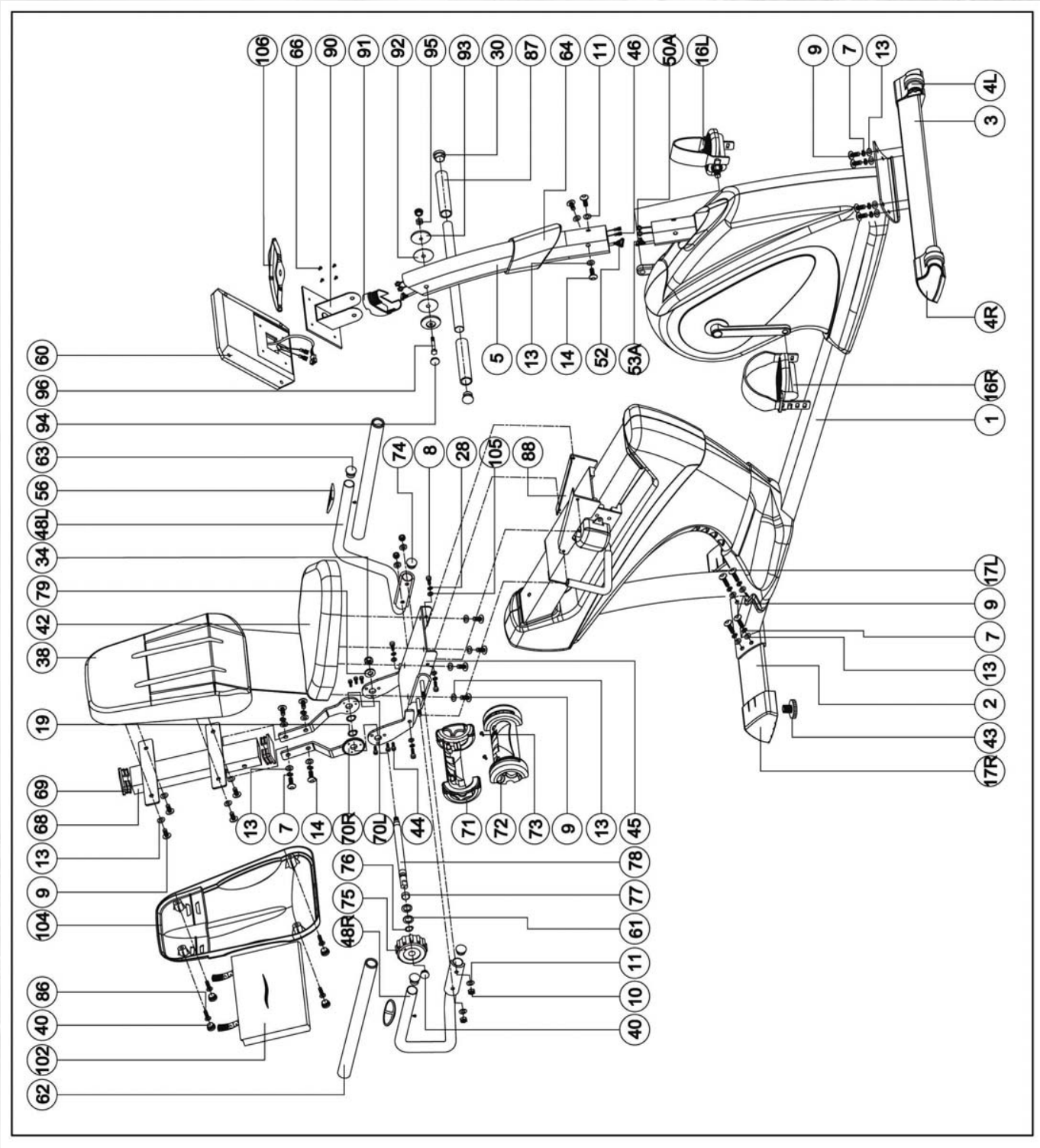
Ihr Kennwort lautet: **finnlo**

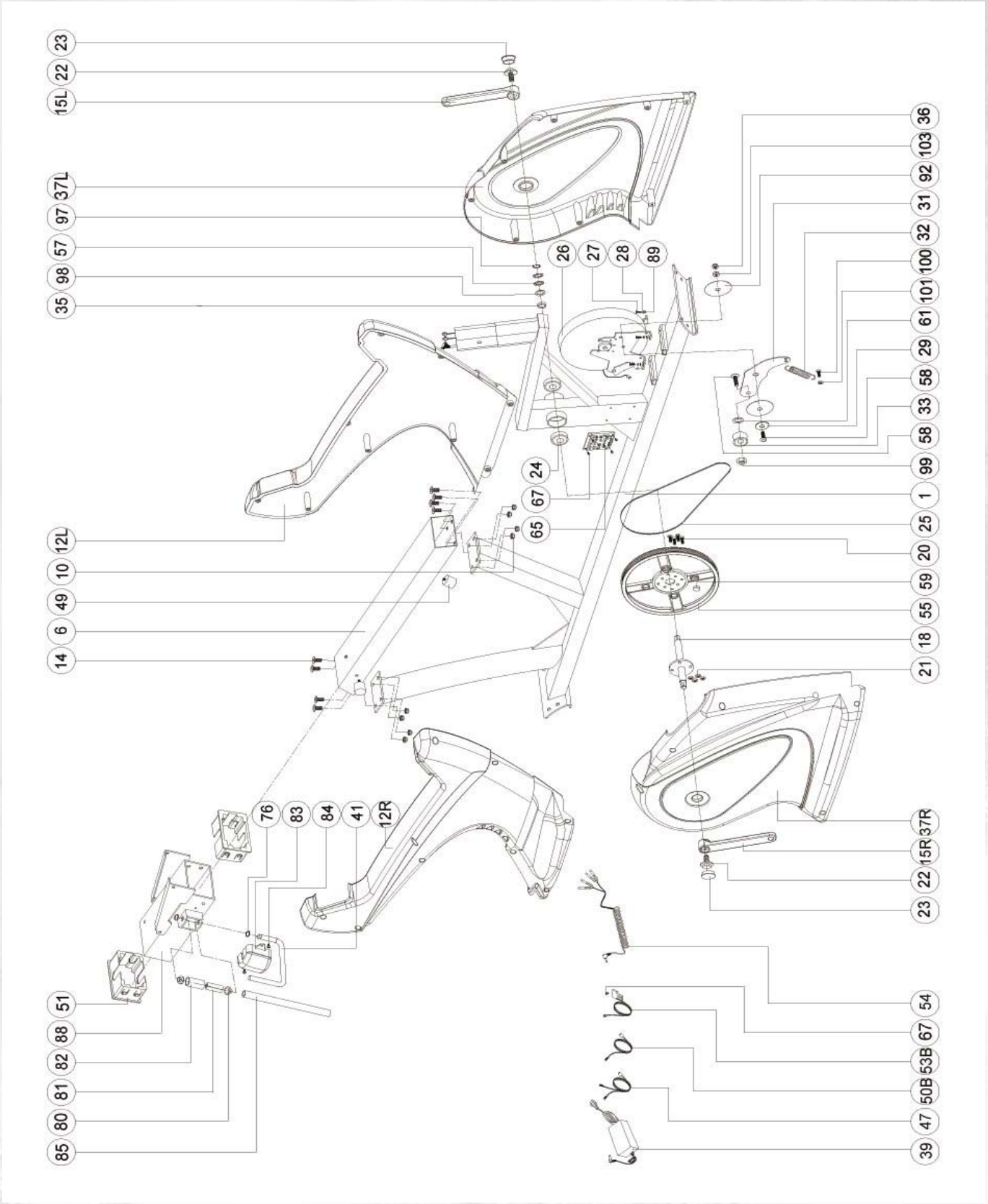
So fordern Sie Ihren persönlichen Trainingsplan an:

1. Gehen Sie in das Internet (World Wide Web), und geben Sie die Internet-Adresse www.finnlo.com ein.
2. Klicken Sie auf „TPA“ und befolgen Sie die weiteren Anleitungsschritte (Benutzername und Kennwort siehe oben).
3. Ihr persönlicher Trainingsplan wird erstellt und steht Ihnen sofort als Druckvorlage zur Verfügung.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!

9. Explosionszeichnung 1 / Explosiondrawing 1




23
22
15L
37L
97
57
98
35
26
27
28
89
36
103
92
31
32
100
101
61
29
58
33
58
99
24
67
65
1
25
20
59
55
18
21
12L
10
49
6
14
76
83
84
41
12R
37R
15R
22
23
51
88
82
81
80
85
54
67
53B
50B
47
39

10. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3165 -1*	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, hinten	Stabilizer, rear side		1
-3	Standfuß, vorn	Stabilizer, front side		1
-4R	Fußkappe, vorne rechts	Rollercap, front right side		1
-4L	Fußkappe, vorne links	Rollercap, front left side		1
-5	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-6	Sitzrahmen	Slidding track		1
-7	Federring	Spring washer	Ø15.4xØ8.2x2	12
-8	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	4
-9	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	20
-10	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	12
-11	Unterlegscheibe, gebogen	Waved washer	Ø22xØ8.5x1.5	5
-12L	Sitzgehäuse, linke Seite	Seathousing, left side		1
-12R	Sitzgehäuse, rechte Seite	Seathousing, right side		1
-13	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	34
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	15
-15L/R	Tretkurbel, links/rechts	Crank, left/right side		2
-16L/R	Pedal	Pedal	JD-22A	2
-17L	Fußkappe, hinten links	Footcap, rear left side		1
-17R	Fußkappe, hinten rechts	Rollercap, rear right side		1
-18	Tretkurbelachse	Axle		1
-19	Sicherungsring	C-Clip	S-16	2
-20	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-21	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-22	Schraube zur Tretkurbelbefestigung	Screw for crank assembly	M8x25	2
-23	Abdeckung für Tretkurbel	Cover for crank		2
-24	Kugellager	Ballbearing	6003ZZ	2
-25	Riemen	Belt	450PJ6	1
-26	EMS	EMS		1
-27	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	4
-28	Federring	Spring ring	Ø10.5xØ6.1x13	8
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	1
-30	Stopfen	Endcap	Ø25x31	2
-31	Riemenspanner	Idler bracket		1
-32	Feder	Spring		1
-33	Riemenspannrolle	Idler wheel	D42x18	1
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-35	Abstandshalter	Spacer	Ø22.5xØ17.2x6.4	1
-36	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-37L	Tretkurbelgehäuse, links	Front cover, left side		1
-37R	Tretkurbelgehäuse, rechts	Front cover, right side		1
-38*	Rückenlehne	Backrest cushion		1
-39	Netzgerät	Adapter		1
-40	Endkappe	Endcap	6/8“x17	5
-41	Sitzverstellhebel	Adjustable rod		1
-42*	Sizpolster	Seat cushion		1
-43	Höhenverstellung	Height adjustment knob		2
-44	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x10	6
-45	Sitzrahmen	Seat bracket		1
-46	Handpulskabel, oben	Handpulsecable, upper part	750mm	1
-47	Handpulskabel, unten	Handpulsecable, lower part	1900mm	1
-48L/R	Hangriff, links/rechts	Handgrip, left/right side		2
-49	Gummianschlag	Bumper		2
-50A	Handpulskabel, Mittelteil	Handpulsecable, middle part	900mm	2
-50B	Stromkabel	Power cable	700mm	1
-51*	Buchse für Sitzschlitten	Bushing for Seatslidder		2
-52	Computerkabel, oben	Computercable, upper part	750mm	1
-53A	Computerkabel, unten	Computercable, lower part	600mm	1
-53B	Sensorkabel	Sensorcable	200mm	1
-54	Handpulsspiralkabel	Handpuls twisted cable	800mm	1
-55	Antriebsrad	Drive pulley		1
-56	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-57	Unterlegscheibe, gebogen	Waved washer	Ø22xØ17x0.3	2
-58	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-59	Magnet	Magnet		1
-60	Computer	Computer	TZ 6168	1
-61	Unterlegscheibe	Washer	Ø24xØ16x1.5	3
-62*	Schaumstoff	Foam	Ø23x4x610	2
-63	Endkappe	Endcap	Ø25.4x28	2
-64	Lenkerstützrohrabdeckung	Handlebarpost cover		1
-65	Platine	PC board		1

-66	Computerschrauben	Screws for computer	M5x10	4
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	1
-68	Rahmen für Rückenlehne	Frame for back cushion		1
-69	Endkappe	Endcap	Ø30xØ60x15	2
-70L	Befestigung links, für Pos. 68	Connection left side for Pos. 68		1
-70R	Befestigung rechts, für Pos. 68	Connection right side for Pos. 68		1
-71	Abdeckung für Sitzneigungverst., hinten	Cover for seat incline adjustment, rear side		1
-72	Abdeckung für Sitzneigungverst., vorn	Cover for seat incline adjustment, front side		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x20	2
-74	Endkappe	Endcap	Ø1“x17	2
-75	Neigungsverstellknopf	Incline adjustment knob		1
-76	Sicherungsring	C-Clip	S-12	3
-77	Abstandshalter	Spacer	Ø19xØ13.1x4	1
-78	Achse für Sitzverstellung	Axle for seat	Ø15.9xØ13x219	1
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø24xØ13.5x2.5	1
-80	Buchse	Bushing	Ø29xØ12.1x9	2
-81	Puffer	Buffer		1
-82	Stopper	Block		1
-83	Abdeckung für Sitzverstellung	Protection cover for seat		1
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	2
-85*	Schaumstoff für Sitzverstellung	Foam for seat adjustment	Ø10x245x3	1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x25	4
-87*	Schaumstoff für Griff am Lenker	Foam for handgrip	Ø23x4x150	2
-88	Sitzschlitten	Seat slidder		1
-89	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ6.5x1	4
-90	Computerhalterung	Computerbracket		1
-91	Endkappe für Lenkerstützrohr	Cover for handlebar post		1
-92	Unterlegscheibe, Kunststoff	Washer, plastic material	Ø50xØ10x1	4
-93	Abdeckung für Computerhalterung	Cover for Computerbracket		2
-94	Abdeckung für Pos. 93	Cover for pos. 93		2
-95	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-96	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	1
-97	Sicherungsring	C-Clip	S-17	1
-98	Unterlegscheibe	Washer	Ø23xØ17.2x1.5	1
-99	Kunststoffschraube	Nylon screw	M10x10	1
-100	Sechskantschraube	Hex head bolt	M5x25	1
-101	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-102	Tasche	Bag		1
-103	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-104	Abdeckung für Rückenlehne	Cover for back cushion		1
-105	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ6.5x1.5	4
-106	Brustgurt	Chestbelt		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

11. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Durch eine Registrierung auf **www.finnlo.de** innerhalb von 4 Wochen nach Kaufdatum, können Sie die Garantie auf 36 Monate und für den Hauptrahmen auf 5 Jahre erhöhen. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

Montag bis **Donnerstag** von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
ROTON XTR Stressless, **Art.Nr.:3166**
Po-Nr.: .....
Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....